

Anvisning för egenvård av förkylning (barn)

Symtomen på förkylning, särskilt hosta, kan pågå i upp till tre veckor. Med långvarig hosta avses hosta som pågått över en månad och som ofta är bra att utreda. Vid virusrelaterad sjukdom är antibiotika inte till någon nytta. **Om barnet som har feber är under tre månader ska du alltid vända dig till en läkare.** Ett barn med feber ska inte föras till daghemmet eller skolan.

- **Behandling av feber och smärta:** Febernedsättande läkemedel kan ges enligt barnets vikt. Paracetamol och ibuprofen kan ges samtidigt tre gånger per dygn enligt anvisningarna på förpackningen. Läkemedel som ges oralt absorberas bättre än suppositorie.
- **Behandling av snuva:** För små barn hjälper koksalt droppar (NaCl) till att öppna den täppta näsan. Nässug kan användas för att avlägsna slem. För större barn kan man kortvarigt använda näsdroppar eller nässprayer som drar samman blodkärlen, under förutsättning att barnet kan snyta sig.
- **Behandling av hosta:** Hostmediciner är inte till nytta vid behandling av förkylning. Barn över 1 år kan ges ett par teskedar honung på kvällen för att lindra natthostan. Ångandning rekommenderas inte för barn.
- **Vätsketillförsel och kost:** Vid feber är vätskebehovet stort. Erbjud barnet energihaltiga vätskor, t.ex. mjölk eller saft, regelbundet. Aptiten kan vara dålig, men det viktigaste är att barnet åtminstone äter något som smakar.

Kontakta hälso- och sjukvården om:

- barnet är trött och mår dåligt
- febern (över 38,0 grader) varar över fem dygn och inte sjunker med febernedsättande läkemedel
- andningen piper, blir tät eller flämtande
- öronvärken inte lindras med smärtstillande läkemedel eller om öronvärken blir långvarig. På natten behöver man inte åka till läkarmottagningen, utan man söker sig till bedömning följande dag.
- barnet har smärtor eller är känsligt för behandling

Västra Nylands välfärdsområde tfn _____

vardagar kl. 8–16, övriga tider jourhjälp, tfn 116 117.

